



## あけましておめでとうございます

新しい年がスタートしました！お正月はおせちや、お雑煮などのお正月料理をたくさん食べられたことと思います。

休み明け、早寝・早起き・バランスのよい食事で体調を整え手洗いやうがいをきちんとして、しっかりとご飯を食べて丈夫な体を作っていきましょう。

新年の食べ物といえば、お雑煮や七草を思い浮かべる方も多いかもかもしれません、旬の食材を楽しみながら、今年一年元気にすごしたいと思います。



### ムーチー(鬼餅)



ムーチー(鬼餅)とは、餅粉をこね、白糖や黒糖、紅芋などで味付けし、平たく長方形にしてサンニン(月桃)の葉に包んで蒸したものです。ムーチーは縁起の良い食べ物として言い伝えられています。



毎年、旧暦の12月8日にムーチーをかまどや仏壇、神棚などに供え、家族の健康を祈り、厄払いをします。子どもの歳の数だけ天井からムーチーを吊るす「サギムーチー」や、初めて赤ちゃんともムーチーの日を迎える家が、親せきや近所にムーチーを配って歩く「初ムーチー」などの慣わしもあります。

ムーチーを食べる旧暦の12月8日(新暦の1月下旬～2月上旬)は沖縄で最も寒い時期で沖縄方言でムーチービーサー(鬼餅寒)とよばれています。

園でも、きりん・ぱんだ・ぞうぐみさんが16日(火)にムーチーをつくります。ご家庭にサンニンの葉がある方は、12日(金)～15日(月)に持たせてください。ご協力よろしくお願いします。



### 【かぜの時の離乳食】

風邪をひいて食欲がないときは、無理に食べさせる必要はありません。おなかの風邪をひいてしまったときは、うんちのかたさに応じて食事を変えましょう。水のようなうんちのときはスープ、やわらかいうんちのときはおかゆやりんごのすりおろしなどを。熱があるときは脱水症状に気をつけ、水分補給をしっかりとこないましょう。



### 【七草がゆを食べよう】

毎年、1月7日には、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(大根)の春の七草を使った七草がゆを食べ、無病息災を願う習慣があります。離乳食にも使われるおかゆは、消化がよく、感染症が流行する冬の時季、食欲がないときや、おなかの調子が悪いときの食事にも適しています。

